

PROGRAMME

Mars
2023



France
services

*Liberté
Égalité
Fraternité*



Un conseiller numérique sera présent
à la Maison des Seniors tous les lundis
de 14h30 à 15h30.

Il vous accompagnera **en individuel** pour créer un compte Améli
ou une adresse mail, faire une démarche administrative
en ligne, télécharger une appli sur votre smartphone...



CONSEILLER
NUMÉRIQUE
France
services

 Chalon
sur Saône

 Le Grand Chalon
Agglomération

SOMMAIRE



LOISIRS	p. 5
CULTURE ET PATRIMOINE	p. 7
LES CLÉS DU NUMÉRIQUE	p. 9
DIVERTISSEMENT	p. 10
SORTIES	p. 12
SÉJOURS VACANCES	p. 14
SPORTS ET LOISIRS	p. 15
NOTES ET AGENDA	p. 18

▼ MODALITÉS D'INSCRIPTION

La Maison des Seniors propose ses activités aux Chalonnais de 55 ans et plus. Vous pouvez vous inscrire à ces activités à la Maison des Seniors de 8h30 à 11h30 et de 13h30 à 17h du lundi au vendredi à compter du 16 février 2023.

▼ ANNULATION

À moins de 5 personnes inscrites, l'activité sera annulée. En cas de plan canicule, grand froid ou risques exceptionnels, les activités seront suspendues ou annulées.

LÉGENDE DES SYMBOLES



Gratuit



Tenue adaptée



Transport assuré



Tarif réduit



Certificat médical



Attestation d'assurance



Attention



Crêpes party

Venez partager un moment convivial!

Gourmandises et détente seront au rendez-vous !

Mercredi 22 mars 2023 de 14h à 16h30
à la Maison des Seniors

TARIF  € 3 €

 30 personnes



DEPUIS COMBIEN DE TEMPS N'AVEZ-VOUS PLUS FAIT DE PUZZLE ?

Ce grand classique des jeux stimule le cerveau et agit efficacement pour diminuer le stress. La pratique régulière du puzzle améliore de façon significative diverses capacités cognitives : perception spatiale, rotation mentale, flexibilité, raisonnement, praxies constructives, mémoire de travail et mémoire épisodique.

Alors, n'hésitez plus, venez quand vous voulez, en autonomie, seul ou à plusieurs, et nous mettrons à votre disposition un puzzle où chacun pourra mettre sa « pièce » à l'édifice...

JOUR - LIEU	HEURE
Du lundi au vendredi à la Maison des Seniors	De 9h à 12h et de 13h30 à 17h

TARIF  **GRATUIT**

 **30 personnes**

ON TRICOTE ET ON PAPOTE !

Que vous soyez novice ou confirmé, venez profiter d'un moment de détente et affiner vos connaissances en tricot. Créons un moment d'échange et de partage !

JOUR - LIEU	HEURE
Tous les lundis à la Maison des Seniors	De 14h à 16h

TARIF  **GRATUIT**

 **30 personnes**



VENEZ DÉCOUVRIR NOS NOUVEAUX JEUX DE SOCIÉTÉ

Les jeux de société sont distrayants et permettent d'entretenir les fonctions cognitives. Autour d'un café, venez découvrir ou redécouvrir : Triominos, Trivial Pursuit, Burger quiz, mots mêlés, Scrabble, Cluedo, Uno, tarot, jeu de dames...

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 8 mars à la Maison des Seniors	De 14h à 16h30

TARIF  **GRATUIT**

 **30 personnes**



PROJECTION DE FILMS

Venez passer un après-midi détente devant un long métrage.

JOUR - LIEU	FILM	HEURE
Mercredi 1 ^{er} mars à la Maison des Seniors	« Le retour du Petit Nicolas »	De 14h30 à 17h
Mercredi 15 mars à la Maison des Seniors	À définir	De 14h30 à 17h

TARIF  **GRATUIT**

 **30 personnes**

MÉGARAMA

Retour des séances de cinéma à tarif réduit pour les seniors, sur présentation d'une attestation délivrée par la Maison des Seniors.

JOUR - LIEU
Tous les mardis et vendredis - Mégarama

TARIF  **6,50 € / la séance**



L'ENFANT INTEMPOREL

La chorale de la Maison des Seniors et les collégiens de la Maîtrise chalonnaise Saint-Charles présentent le spectacle « L'enfant intemporel ».

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 28 mars - Salle Marcel-Sembat	15h45

TARIF  GRATUIT



À LA DÉCOUVERTE D'UN ORDINATEUR

Pour les débutants ou grands débutants n'ayant jamais ou peu utilisé un ordinateur : apprendre à utiliser le clavier et la souris, créer un dossier, utiliser une clef USB, découvrir le langage informatique.

JOUR - LIEU	HEURE
Les jeudis 2, 9, 16, 23 et 30 mars à la Maison des Seniors	De 14h à 15h30

TARIF  **GRATUIT**

 **8 personnes**

TABLETTES ET SMARTPHONES : COMMENT LES UTILISER ?

Débutants, venez apprendre à paramétrer un appareil, découvrir son fonctionnement, installer et utiliser des applications...

JOUR - LIEU	HEURE
Les jeudis 2, 9, 16, 23 et 30 mars à la Maison des Seniors	De 15h45 à 17h15

TARIF  **GRATUIT**

 **8 personnes**



REPAS DANSANT

Confectionné par l'organisme Prom'hôte, ce repas va ravir les papilles des gourmands et sera suivi d'une animation où vous pourrez, à votre guise, danser, chanter et vous laisser bercer par la musique. Un temps de rencontre où il fait bon échanger avec ses amis ! Vous avez la possibilité de venir uniquement pour l'animation de l'après-midi.

SPECTACLE	JOUR	HEURE
Angélique Neuville	Mardi 7 mars	De 12h à 16h
Gilbert Moine	Mardi 14 mars	
Christophe Bourgogne	Mardi 21 mars	
Tony Fontaine	Mardi 28 mars	

TARIF  **10,13 € (soit 1,98 € l'animation seule)**

 **50 personnes**



BLIND TEST CULINAIRE « LES ÉPICES »

L'objectif sera de reconnaître des saveurs lors de ce challenge gustatif. Trois équipes s'affronteront pour tenter de trouver quelles épices se cachent derrière chaque contenant.

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 14 mars à la Maison des Seniors	De 14h à 16h30

TARIF  GRATUIT

 15 personnes



VISITE DU CHÂTEAU DE GERMOLLES

Situé au cœur de la Bourgogne, c'est la demeure la mieux conservée des Ducs de Bourgogne. Elle offre une riche évocation de la vie de cour ducale à la fin du Moyen Âge. Cet édifice est le témoin du raffinement de la cour princière à la veille de la Renaissance.

Bâtie dans la seconde moitié du XIV^e siècle, le Château de Germolles est classé « Monument historique » et labellisé « Maison des Illustres », appellation donnée à des lieux qui ont marqué l'histoire du pays. Ce site patrimonial vous emmènera dans une luxueuse résidence du XIV^e siècle.

JOUR - LIEU	HEURE
Mardi 21 mars - Germolles	De 14h à 17h

TARIF  5 €

 7 personnes



À LA DÉCOUVERTE DE MONUMENTS

Soyez acteurs de vos sorties culturelles ! Poursuite des échanges sur vos envies et vos souhaits de visite pour l'année 2023.

JOUR - LIEU	HEURE
Jeudi 16 mars à la Maison des Seniors	De 9h30 à 11h

TARIF  **GRATUIT**

 **30 personnes**



PRÉSENTATION DES SÉJOURS 2023

Comme chaque année, la Maison des Seniors organise deux séjours d'une semaine cet été. Lieux, dates, déroulement et modalités d'inscription vous seront présentés.

JOUR - LIEU	HEURE
Mercredi 29 mars à la Maison des Seniors	De 14h à 15h et de 15h30 à 16h30

Afin de faciliter l'organisation de cette présentation, vous êtes invités à vous inscrire sur le créneau horaire de votre choix à la Maison des Seniors ou en appelant le 03 85 93 85 20.



TOURNOI DE POCKET PÉTANQUE ET DE BABY-FOOT

Esprit d'équipe, agilité et concentration : chaque semaine, venez-vous confronter à vos pairs, dans la joie et la bonne humeur !

JOUR - LIEU	HEURE
tous les mercredis à la Maison des Seniors	De 9h30 à 10h45

TARIF



20 personnes



DANSE EN LIGNE

Depuis les années 60, la danse en ligne est une pratique courante au Québec. Elle consiste à danser sur des rythmes de rock, rumba, charleston, mambo, valse ou tango sur des chorégraphies précises, en ligne et sans partenaire.

JOUR - LIEU	HEURE
Les jeudis 2, 9, 16, 23 et 30 mars ainsi que les 6 et 27 avril - École de danse Colmard	De 14h30 à 15h30

TARIF  **21€ / cycle de 7 séances**



 **18 personnes**



UN APRÈS-MIDI BOWLING, ÇA VOUS TENTE ?

En plus de combattre le stress et retrouver sa bonne humeur, le bowling permet de se muscler les jambes et les bras, mais aussi d'améliorer son sens de l'équilibre et de gagner en souplesse ! Le bowling a également une action favorable sur la circulation sanguine.

JOUR	HEURE
Mardi 7 mars	De 14h à 17h
Vendredi 24 mars	

TARIF  **5 €**

 **7 personnes**

NOTES



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



MARS 2023

Semaine	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
09			1	2	3	4	5
10	6	7	8	9	10	11	12
11	13	14	15	16	17	18	19
12	20	21	22	23	24	25	26
13	27	28	29	30	31		

MAISON DES SENIORS

Renseignements
36 rue Général Leclerc
71100 Chalon-sur-Saône
Tél. • 03 85 93 85 43
maisondesseniors@chalonsursaone.fr

Desservie par

Le Pouce 

Arrêt Maison des Seniors